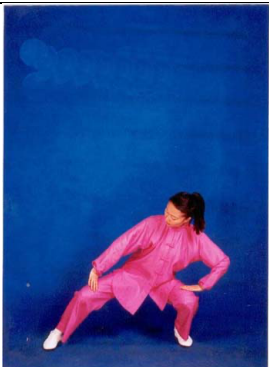
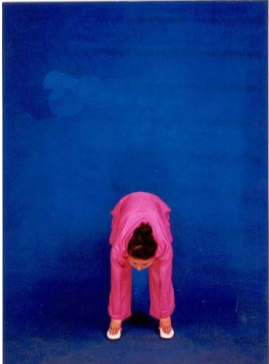
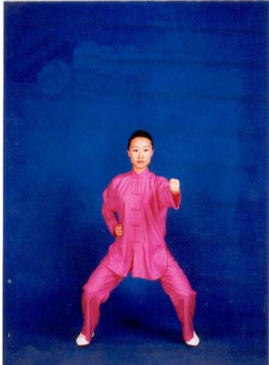




BA DUAN JIN

	Liikkeen nimi	Pinyin Chinese / English	Kuva
	Valmiusasento / Aloitusliike	Yùbèi shì / Qǐ shì Preparing / Beginning Position	
1	Kannattele taivasta kaksin käsin säädelläksesi Kolmoislämmittintä	Liang shou tuo tian li sanjiao Holding the Hands High with Palms Up to Regulate the Internal Organs	
2	Jännitä jouta molempiin suuntiin kuin ampuisit petolinnun	Zuoyòu kai gong sì shè diào Posing as an Archer Shooting Both Left-and-Right-Handed	
3	Nosta yhtä kättä säädelläksesi Perna ja Mahalaukkua	Tiáoli pí wèi bì dan ju Holding One Arm Aloft to Regulate the Functions of the Spleen and Stomach	
4	Katso taakse parantaaksesi viisi vaivaa ja seitsemän häiriötilaa	Wu láo qì shàng xiàng / Wang hòu qiáo Looking Backwards to Prevent Sickness and Strain	



5	Pyöritä päätä ja heiluta häntää (takapuolta) poistaaksesi Sydämen Tulen	Yáo tóu bai wei / Tún qù xīn huó Swinging the Head and Lowering the Body to Relieve Stress	
6	Tartu kaksin käsin jalkateriin lujittaaksesi Munuaisia ja alaselkää	Liang shou pan zú gù shèn yao Moving the Hands down the Back and Legs and Touching the Feet to Strengthen the Kidneys	
7	Purista kädet nyrkkiin ja katso voimakkaasti lisätäksesi qitā ja voimaa	Cuán quán, nù mù zēng qì lì Thrusting the Fists and Making the Eyes Glare to Enhance Strength	
8	Laske kantapäät seitsemän kertaa karkottaaksesi kaikki vaivat	Bèihòu qì diān zhū bìng xiǎo Raising and Lowering the Heels to Cure Diseases	
	Lopetusliike	Shōu shì Closing Position	